

令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

日・曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
こ ん だ て	ごはん ぶりのしおこうじやき こうはいためなます しらたまみそそうに 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	きゅうきゅうカレーライス たきだしじる かたぬぎチーズ みかん 牛乳	ごはん やまとに だいこんとハムのあえもの 牛乳	こめこの ポークカレーライス はなやさいのマリネ 牛乳	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろごはんのぐ あつやきたまご はくさいのみそしる カレーパリッシュ 牛乳	カレーチキンバーガー バーガーパン チキンたつたの カレーソースかけ キャベツのソテー かぶのスープ 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり カレーうどん こまつなのごまあえり んごゼリー 牛乳	グリーンカレー はるさめサラダ 牛乳	ごはん とりのてりやき ほうれんそうのゆずかあえ さつまじる 牛乳
こ ん だ て の ざ い り ょう (<small>g</small>)	こめ70□	くるくるパン40□	きゅうきゅうカレーライス150△	こめ70□	こめ70□	こめ70□	バーガーパン50□	こめ65□	こめ70□	こめ70□
	ぶりのしおこうじやき40○	スパゲッティ33□	ぶた肉20○	牛肉30○	ぶた肉35○	ツナ20○	とりのたつたあげ40○	もちげんまい5□	とり肉35○	とりのてりやき40○
	だいこん30△	ふた肉20○	かまぼこ10○	ひらてん25○	じゃがいも50□	とうもろこし5△	天ぷら油4□	大判のり3○	じゃがいも30□	ほうれんそう30△
	にんじん5△	たまねぎ30△	だいず(ドライ)15○	じゃがいも50□	たまねぎ50△	砂糖1□	カレー粉0.05	うどん35□	たまねぎ20△	にんじん10△
	サラダ油0.2□	にんじん15△	あぶらあげ3○	こんにゃく35△	にんじん15△	淡口しょうゆ0.6	濃口しょうゆ5□	ふた肉25○	ほうれんそうペースト20△	ゆず果汁0.4△
	酢1□	しめじ10△	たまねぎ30△	にんじん25△	トマト10△	酒0.5	砂糖3□	あぶらあげ3○	かぼちゃ15△	淡口しょうゆ1.2
	砂糖1□	ピーマン10△	にんじん10△	サラダ油1□	サラダ油1□	あつやきたまご50○	みりん0.6	たまねぎ35△	たけのこ10△	砂糖0.2□
	塩0.2	サラダ油1□	つきこんにゃく10△	砂糖3□	こめこ4.7□		でんぶん0.3□	にんじん10△	にんじん10△	
	しらたまだんご30□	バター1.5□	淡口しょうゆ6	濃口しょうゆ4	カレー粉0.3	はくさい35△	キャベツ25△	しろねぎ3△	トマト10△	さつまいも40□
	とりの肉10○	淡口しょうゆ3.5	けずりぶし2.5	淡口しょうゆ3	ウスターソース4.5	ぶた肉20○	にんじん5△	濃口しょうゆ4	パブリカ5△	ぶた肉15○
こ ん だ て の ざ い り ょう (<small>g</small>)	さといも15□	塩0.5	水115	ジンジャーパウダー0.2	アップルソース3△	たまねぎ10△	サラダ油0.2□	みりん0.3	サラダ油1□	たまねぎ20△
	えのきたけ10△	こしょう0.02	型ぬぎチーズ15○	水50	トマトケチャップ1	にんじん10△	塩0.3	みりん1	ココナッツミルク5△	しろねぎ3△
	にんじん10△	キャベツ25△	みかん45△	だいこん15△	赤ワイン1	えのきたけ10△	かぶ30△	カレー粉0.3	砂糖3□	みそ11.5○
	みずな5△	にんじん10△	牛乳1本○	ポークハム10○	濃口しょうゆ0.4	あおねぎ3△	ベーコン(バラ)10○	でんぶん1.5□	ジンジャーパウダー0.3	けずりぶし2.5
	白みそ11○	とうもろこし5△		にんじん5△	ジンジャーパウダー0.3	みそ11.5○	じゃがいも20□	けずりぶし2.5	乾燥にんにく0.1	水90
	みそ6○	酢1.4		淡口しょうゆ1.5	砂糖0.2□	けずりぶし2.5	たまねぎ30△	水115	クミン0.01	
	塩0.1	塩0.25		砂糖0.3□	乾燥にんにく0.1	水135	にんじん10△	こまつなにんじん25△	とりがらすープ適量	牛乳1本○
	けずりぶし2.5	こしょう0.01		牛乳1本○	ぶたがらすープ適量	カレーパリッシュ(小袋)5○	淡口しょうゆ4	すりごま0.3□	はるさめ3□	
	水130	サラダ油0.3□			水60	牛乳1本○	塩0.4	淡口しょうゆ1.5	きゅうり10△	
	牛乳1本○	牛乳1本○			ブロッコリー12△		こしょう0.01	砂糖0.5□	にんじん5△	
こ ん だ て の ざ い り ょう (<small>g</small>)			ほうさいにんだて 防災献立		カリフラワー12△		水130	牛乳1本○	とうもろこし5△	
					たまねぎ10△				酢1.4	
					パブリカ5△				塩0.25	
					酢1.5				こしょう0.01	
					砂糖0.8□				サラダ油0.3□	
					塩0.2				牛乳1本○	
					こしょう0.01					
					オリーブ油0.8□					
					牛乳1本○					
ぜんこくがっこうきょうしやういんかんこんだて 全国学校給食週間献立「みんな大好き～給食でカレーの魅力を知ろう！！～」										
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。伊丹市では毎年、みなさんに給食について興味、関心を深めてもらうために、様々なテーマに合わせた献立を取り入れています。今週は給食でも人気のあるカレーに注目し、様々なカレー料理が登場します。初登場のグリーンカレーはほうれん草ペーストを使用し、特徴ある緑色を表現していますよ。										
	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質	I初ギ-/たんばく質
中学年	625kcal 28.9g	585kcal 22.8g	581kcal 21.2g	555kcal 23.8g	557kcal 20.9g	584kcal 29.0g	534kcal 23.6g	550kcal 20.0g	539kcal 20.2g	559kcal 22.4g

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

人気の給食メニューを動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!

令和7年度

1月こんだてひょう

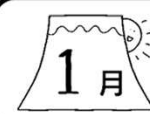
小学校給食センター（第1）

日・曜	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	わかめごはん おでん れんこんチップス 牛乳	コッペパン チキンボールのトマトに やさいスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ハンバーグのわふうあんかけ キャベツのいためもの けんちんじる 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	こめ わかめごはんの具	コッペパン	こめ	こめ
	とり肉 がんもどき じゃがいも だいこん こんにゃく にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 酒 けずりぶし 水	チキンボール じゃがいも たまねぎ トマト にんじん サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 塩 乾燥にんにく 水	ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン サラダ油 赤みそ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 ジンジャーパウダー ガーリックパウダー ごま油 水	ハンバーグ サラダ油 たまねぎ えのきだけ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん
	れんこん 天ぷら油 塩	ベーコン (バラ) たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん 淡口しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし 水	たまご とり肉 とうふ たまねぎ にんじん えのきだけ 淡口しょうゆ 塩 こしょう でんぷん けずりぶし 水	キャベツ ひらてん にんじん サラダ油 砂糖 淡口しょうゆ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
中学年	I初ギ-/たんばく質 556kcal 20.3g	I初ギ-/たんばく質 531kcal 21.6g	I初ギ-/たんばく質 540kcal 24.3g	I初ギ-/たんばく質 580kcal 24.7g



秋から冬にかけて旬のれんこんは泥の中で育つ野菜で、地下茎と呼ばれる肥大した茎を食べます。でんぷんを多く含むため、切って料理するだけでなく、すりおろすとモチモチとした食感になります。お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

☆献立だより☆



いきいき



家族そろって
作ってみませんか？

※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

～給食目標～
食事の環境について
考えよう

◎グリーンカレー

ざいりょう (4～5人分)

鶏肉	200 g	サラダ油	小さじ1
じゃがいも	中 1個	ココナッツミルク	大さじ2
たまねぎ	中 1/2個	砂糖	大さじ1・1/2
ほうれん草ペースト	100 g	塩	小さじ1
かぼちゃ	80 g	ジンジャーパウダー	小さじ1/2
たけのこ短冊 (水煮)	50 g	カレー粉	小さじ1/2
人参	中 1/3本	乾燥にんにく	適量
トマト缶	50 g	クミン	適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600ml

作り方

ココナッツミルクはお好みで調整してください。

- ① とりがらスープを作っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、人参、パプリカは一口大に角切りにしておく。
- ④ ほうれん草ペーストは流水で解凍、たけのこはザルに開け、水洗いしておく。
- ⑤ 乾燥にんにくは水 (分量外) で戻しておく。
- ⑥ なべにサラダ油と⑤のにんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら鶏肉を火が通るまで炒める。
- ⑦ たまねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、たけのこ、パプリカの順に入れさらに炒める。
- ⑧ 砂糖、塩、ジンジャーパウダー、カレー粉、クミンを入れて炒める。
- ⑨ ①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。
- ⑩ 食材に火が通ったらほうれん草ペースト、トマト缶、ココナッツミルクを入れて5分ほど煮込む。

～よくかんで食べましょう～
給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはして魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

□：黄色の食品・・・熱や力になるもの

△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

